

26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

Información del Plan Docente

Año académico: 2019/20

Asignatura: 26301 - Deportes rítmico-gimnásticos

Centro académico: 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Titulación: 295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Créditos: 6.0

Curso: 1

Periodo de impartición: Segundo semestre

Clase de asignatura: Obligatoria

Materia: ---

1. Información Básica

1.1. Objetivos de la asignatura

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

Se pretende, con la docencia de esta asignatura, una aproximación del alumno a las actividades rítmicas y gimnásticas, para que elabore progresiones adecuadas en el aprendizaje de actividades, diseñe procesos de enseñanza - aprendizaje de forma coherente y elabore estrategias en el contexto del aula.

1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

Es una asignatura que pretende hacer llegar a los alumnos los conocimientos pedagógicos necesarios para la impartición de clases relacionadas con los deportes rítmico gimnásticos.

1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

Se trata de una asignatura con una parte práctica muy importante que pretende que el alumno experimente situaciones gimnásticas de carácter rítmico y acrobático.

Se recuerda que en esta asignatura se exigirá corrección en el formato y la redacción de todas las pruebas y documentos escritos teniendo su incidencia en la calificación.

Se recomienda que el alumno complemente el estudio de esta asignatura con la bibliografía accesible a través de este link: <http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257>

2. Competencias y resultados de aprendizaje

2.1. Competencias

Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...

Competencias generales

En esta asignatura al igual que en el resto de asignaturas del Graduado se atenderán todas las competencias generales (instrumentales, personales y de relación interpersonal y sistémicas) que constan en la Memoria de Grado.

Competencias profesionales

Estas competencias son textuales a la ficha de la asignatura de la memoria de Grado:

1. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de intervención, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
2. Comprender la lógica interna de las situaciones motrices, analizándola y aplicándola de forma adecuada a aquellas a realizar mediante acciones de cooperación.
3. Comprender la lógica interna de las situaciones motrices, analizándola y aplicándola de forma adecuada a aquellas a realizar mediante acciones con intenciones artísticas y expresivas.
4. Conocer la acción motriz como objeto de estudio fundamental en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.

5. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas basados en la práctica de actividades físico-deportivas con intenciones artísticas y expresivas.
6. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
7. Conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica de actividad físico deportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones.
8. Valorar, transmitir y potenciar el componente de placer y disfrute inherente a la práctica de actividades físico-deportivas, y las oportunidades relacionales que dicha práctica implica.
9. Comprender la lógica interna de las situaciones motrices rítmico gimnásticas, analizándola y aplicándola de forma adecuada a aquellas a realizar mediante acciones de cooperación.

Competencias propias de la asignatura

1. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de intervención, relativos a la actividad física y los deportes gimnásticos con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
2. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas basados en la práctica de actividades físico-deportivas con intenciones artísticas y expresivas.
3. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad, así como conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica de actividad físico deportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones.
4. Comprender la lógica interna de las situaciones motrices rítmico gimnásticas, analizándola y aplicándola de forma adecuada a aquellas a realizar mediante acciones de cooperación, y según estas, elaborar progresiones adecuadas en el aprendizaje de actividades rítmico gimnásticas.

2.2.Resultados de aprendizaje

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...

Realizar con fluidez situaciones de aprendizaje relacionadas con las actividades rítmicas y gimnásticas, ejecutando correctamente elementos técnicos básicos de la gimnasia rítmica y de la gimnasia artística, trabajando en grupo, respetando las sugerencias y opiniones del resto de compañeros, utilizando las diferencias en las capacidades.

Diseñar, planificar y programar procesos de enseñanza y aprendizaje gimnásticos y rítmicos, analizando la colocación del material y las ayudas para dar seguridad en los elementos gimnásticos, así como identificar los riesgos para la salud de la práctica inadecuada de ciertos ejercicios.

Expresar por escrito la normativa básica de los deportes rítmico gimnásticos, aplicarla a un proyecto y ser capaz de juzgar y valorar elementos técnicos individuales y coreografías grupales.

2.3.Importancia de los resultados de aprendizaje

Se pretende, con la docencia de esta asignatura, que el alumno tenga recursos suficientes para el diseño y enseñanza de actividades-aprendizaje relacionadas con los deportes tratados y con actividades físicas que tengan base musical.

3.Evaluación

3.1.Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación

Las actividades de evaluación que se detallan más adelante permiten evaluar las competencias del alumno.

Sistema de calificaciones

Evaluación global

Los alumnos tienen una prueba global con diferentes pruebas teórico prácticas. Si el alumno asiste regularmente (85% o más de asistencia a las sesiones) esas pruebas se realizan durante las sesiones teóricas y prácticas que la profesora proponga durante el semestre. El estudiante que no asista regularmente a las actividades de aprendizaje (menos del 85% de asistencia) realizará las pruebas teóricas y prácticas en la fecha de la prueba global del calendario oficial, siendo las preguntas de la prueba teórica cortas y de desarrollo. La duración de la prueba es de unas cuatro horas.

En cada una de las pruebas la calificación se realizará en escala numérica de 0 a 10, con expresión de un decimal, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa: 0 - 4,9 Suspenso (SS), 5.9 - 6,9 Aprobado (AP), 7,0 - 8,9 Notable (NT), 9,0 - 10 Sobresaliente (SB). No se guardan notas para las siguientes convocatorias.

En casos concretos con alumnado con discapacidad se realizarán las adaptaciones específicas oportunas junto con la Oficina de la discapacidad de la Universidad de Zaragoza, en el caso de ser posibles dichas adaptaciones (y no ser en ningún caso adaptaciones significativas).

Pruebas de evaluación:

La calificación se obtendrá del resultado de promediar cada una de las cinco partes siempre que se supere el 5. Para los alumnos que asisten regularmente (a un 85% o más de las sesiones prácticas) se admitirá un 4,5 en una de ellas. Las partes que promedian son:

- parte teórica del bloque 1 gimnasia artística,
- parte teórica del bloque 2 gimnasia rítmica y danza,
- parte práctica del bloque 1 gimnasia artística,
- parte práctica del bloque 2 gimnasia rítmica y actividades con base musical,
- coreografías grupales.

En todas las pruebas se tendrán en cuenta las faltas ortográficas y los aspectos formales de la presentación, pudiendo descontar hasta 1,5p en cada prueba. Si un alumno presenta un examen con letra ilegible se le solicitará su lectura oral para ser evaluado.

- Parte teórica 40%

Los dos bloques se evalúan por separado:

- Gimnasia Artística..... 50%
- Gimnasia Rítmica 50%.

- Parte práctica 40%

Los dos bloques se evalúan por separado:

- Gimnasia artística: 50%
 - Elementos obligatorios 30%
 - Enlace gimnástico libre en suelo 70%
- Gimnasia rítmica: 50%
 - Coreografías grupales, movimientos básicos de la danza, actividades rítmicas con base musical y movimientos coordinativos de aparato de la gimnasia rítmica (la nota es individual).

- Coreografías

- Coreografía interdisciplinar 20%

En el caso de no haber podido realizar alguna de las pruebas prácticas, en junio se realizarán las correspondientes recuperaciones. Los alumnos lesionados deberán traer el justificante médico (se guardarán notas a los alumnos lesionados que traigan el debido justificante médico).

Pasamos a detallar las pruebas:

Prueba 1: Elementos obligatorios de gimnasia artística

El alumno debe realizar estos cuatro elementos gimnásticos: rueda lateral, apoyo invertido y mantener, quinta, elemento gimnástico de vuelo (rondada o paloma). Puede elegir el tipo de colchoneta para su realización o hacerlo en el suelo, para el elemento acrobático de vuelo puede utilizar el trampolín y la quitamiedos. En vez de quinta el alumno puede hacer puntal a apoyo invertido pero la nota de partida es de notable.

Prueba 2: Enlace de siete elementos acrobáticos de gimnasia artística

El alumno elige siete elementos gimnásticos de una tabla de elementos donde cada uno tiene un valor según su dificultad. Se partirá de esa nota de dificultad y se restarán las faltas de ejecución.

Prueba 3: Coreografías grupales, coordinaciones de aparato de gimnasia rítmica y actividades con base musical

Se realizan coreografías grupales con aparatos gimnásticos. En ellas se deben incorporar los requisitos que previamente se han estipulado para cada aparato, deberá estar coordinada con la música y contendrá las técnicas básicas corporales de la gimnasia rítmica y la danza. Se trabajarán y expondrán otras actividades rítmicas con base musical. La nota es individual teniendo en cuenta el trabajo en grupo.

Prueba 4: Coreografía grupal ?Montaje rítmico-expresivo?

Los alumnos realizan una coreografía grupal con un trabajo interdisciplinar desde tres asignaturas: procesos, expresión corporal y deportes rítmico gimnásticos. Los requisitos exigidos desde esta asignatura son: dos figuras de acrosport de todos los miembros del grupo, dos elementos gimnásticos (iguales o diferentes) realizados a la vez o inmediatamente después por todos los miembros del grupo, un elemento acrobático de colaboración (realizado por dos o más miembros del grupo), y una actividad de baile rítmico realizado por todos los miembros del grupo. La nota es individual, teniendo en cuenta el trabajo en grupo.

Prueba 5: Examen escrito

Consistirá en preguntas cortas o a desarrollar de los dos bloques de contenidos. Las preguntas versarán sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Se evalúa cada bloque por separado.

A los alumnos que asistan regularmente se les propondrán durante las sesiones prácticas una o más actividades de evaluación que serán voluntarias y subirán hasta un 10% la nota del bloque de contenido práctico con el que estén relacionadas.

En el caso de no asistir de forma regular, el alumno que no ha realizado la coreografía grupal deberá superar un trabajo escrito acordado en una tutoría. Ponderará a partes iguales los cuatro bloques de contenidos realizados (teórico de gimnasia artística, teórico de gimnasia rítmica y danza, práctico de gimnasia artística y práctico de gimnasia rítmica y danza). Tendrá preguntas a desarrollar en los dos bloques del examen escrito.

No se guardan notas para las siguientes convocatorias.

4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

4.1. Presentación metodológica general

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

La asignatura es de carácter práctico. El proceso de aprendizaje que se ha previsto para esta asignatura se basa, por una parte, en la exposición y explicación por la profesora, en las clases, de los aspectos más relevantes acerca de los conceptos teóricos, las progresiones básicas, los errores más frecuentes y las ayudas necesarias y, por otra, el descubrimiento guiado del alumno de las posibilidades didácticas de las técnicas gimnásticas, analizando las actividades de enseñanza-aprendizaje, y evidenciando las ventajas del trabajo en grupo.

4.2. Actividades de aprendizaje

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...

Sesiones teóricas (12h presenciales): se introduce al alumno en los conceptos relacionados con la gimnasia rítmica y la artística con el siguiente temario:

Bloque I: Gimnasia rítmica

I.1. - Contexto histórico de la danza y de las actividades y deportes rítmico-gimnásticos

- 1.1. Orígenes
- 1.2. Las escuelas
- 1.3. Evolución de las actividades gimnásticas
- 1.4. La Federación Internacional de Gimnasia (FIG)

I.2. La danza

- 2.1. Introducción a la danza
- 2.2. Posiciones básicas
- 2.3. Técnicas básicas
- 2.4. La danza en el entrenamiento de la gimnasia rítmica
- 2.5. Danza, movimiento y música
- 2.6. Las actividades y deportes rítmicos o con base musical

I.3. La Gimnasia rítmica

- 3.1. Grupos de elementos corporales y su metodología de enseñanza-aprendizaje
- 3.2. Aparatos y sus grupos técnicos, coordinaciones básicas y su metodología de enseñanza-aprendizaje
- 3.3. La gimnasia rítmica individual y de conjuntos
- 3.4. Aspectos reglamentarios de las competiciones
- 3.5. Bases psicopedagógicas de la gimnasia y actividades rítmicas

Bloque II: Gimnasia artística

- 4.1. Contexto histórico de la gimnasia artística
- 4.2. Bases psicopedagógicas de la gimnasia artística
- 4.3. Representación gráfica
- 4.4. Modalidad femenina y masculina de la gimnasia artística, el acrosport y el parkour
- 4.5. Progresiones de las técnicas básicas
 - Definición
 - Acciones Técnicas
 - Metodología
 - Errores
 - Ayudas

Sesiones prácticas (40h presenciales): el alumno participa en actividades rítmico gimnásticas:

- Introducción a la danza.
- Técnicas corporales básicas de gimnasia rítmica: giros, saltos y equilibrios.

- Técnicas de aparato: pelota, cuerda, aro, cinta, mazas y material alternativo.
- Actividades físicas con base musical: aerobio, zumba y step.
- Elementos acrobáticos básicos; volteos, apoyos invertidos y variantes, rueda y variantes, rondada, puentes, palomas...
- Técnicas básicas de aparatos: barra equilibrios y salto potro.

Sesiones tipo seminario en pequeño grupo (8h presenciales).

- Progresiones, ayudas y errores más comunes
- Coreografías grupales
- Acrosport

4.3. Programa

El programa de la asignatura consta de sesiones teóricas, prácticas y de seminario relacionadas con la danza, la gimnasia rítmica, actividades físicas con base musical, el acrosport, la gimnasia artística masculina y femenina.

En las sesiones teóricas se dan nociones básicas de estas disciplinas con una pequeña reseña histórica, cómo son las rutinas de los diferentes aparatos gimnásticos, los elementos básicos (definición, ayudas, metodología y progresiones de aprendizaje), una base de la normativa de competición y bases psicopedagógicas de la enseñanza aprendizaje de actividades relacionadas con estas disciplinas (metodología, progresiones de aprendizaje, errores y ayudas).

En la parte práctica se trabajan:

- En danza: las posiciones básicas y elementos elementales de danza (*cou de pied, passé, pliés, battements, jetés, tendus, rond de jambres...*). La danza debe ser comprendida y aplicada para ser competente en esta asignatura. Estudiaremos conceptos fundamentales y el vocabulario para el desarrollo de varias habilidades de movimiento: saltos, equilibrios y giros.
- En gimnasia rítmica: teniendo en cuenta los elementos básicos, se realizarán pequeñas coreografías grupales con elementos técnicos corporales y de aparato. Se trabajarán las metodologías de enseñanza-aprendizaje de los movimientos coordinativos básicos de aparato.
- En actividades físicas con base musical: se trabajarán los conceptos básicos de las actividades de aerobio, zumba y step.
- En gimnasia artística realizaremos elementos acrobáticos de suelo (volteos, ruedas, apoyos invertidos y elementos de vuelo, entre otros), salto y barra de equilibrios. Del acrosport, realizaremos actividades de agarre y equilibrio, con figuras de a dos, a tres y de pequeños grupos. Analizaremos los elementos gimnásticos realizados para proponer metodologías de mejora concretas según los errores.

4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

| SEMANA | PRÁCTICA | PRÁCTICA | SEMINARIO | TEORÍA | ACTIVIDADES EVALUACIÓN |
|------------|----------|----------|-----------|--------|------------------------|
| 1ª Semana | P1 | P2 | | T1 | |
| 2ª Semana | P3 | P4 | | T2 | |
| 3ª Semana | P5 | P6 | | T3 | |
| 4ª Semana | P7 | P8 | | T4 | |
| 5ª Semana | P9 | P10 | Semin. 1 | T5 | Coreografía |
| 6ª Semana | P11 | P12 | Semin. 2 | T6 | |
| 7ª Semana | P13 | P14 | Semin. 3 | T7 | Coreografía |
| 8ª Semana | P15 | P16 | | T8 | |
| 9ª Semana | P17 | P18 | Semin. 4 | T9 | Coreografía |
| 10ª Semana | P.19 | P.20 | Semin. 5 | T10 | |
| 11ª Semana | P.21 | P.22 | | T11 | Concurso de Expresión |
| 12ª Semana | P.23 | P.24 | | T12 | Coreografía |
| | | | | | Evaluación práctica de |

| | | | | | |
|------------|-------------|-------------|--|-------------|--|
| 13ª Semana | P.25 | P.26 | | T 13 | gimnasia artística |
| 14ª Semana | P.27 | P.28 | | T14 | Coreografía Evaluación práctica de gimnasia artística |
| 15ª Semana | | | | T 15 | |
| Junio | | | | | Prueba global en la convocatoria oficial |

Esta asignatura tiene fundamentalmente dos bloques de contenidos, relacionados respectivamente con la gimnasia rítmica y la gimnasia artística.

La asignatura tiene una parte teórica que se realiza en el Aula 1 del Polideportivo Río Isuela, y una parte práctica que se realiza en una de las salas polivalentes de dicho polideportivo.

Es imprescindible el trabajo continuo de las actividades prácticas puesto que se realizan pruebas de evaluación durante las sesiones: pequeños montajes coreográficos rítmicos y elementos y enlaces acrobáticos. Durante las sesiones se propondrá a los alumnos diferentes actividades voluntarias que pueden ser para subir las notas prácticas. El alumno realizará en mayo una coreografía grupal final, realizando una exposición del montaje en el Concurso de Expresión, integrando a los conocimientos de esta asignatura los de Procesos de enseñanza-aprendizaje, los de Actividades corporales de expresión y los de Fundamentos de la motricidad. La fecha de la prueba global escrita está en la convocatoria oficial.

4.5. Bibliografía y recursos recomendados

- Mayolas Pi, Carmen. Deportes rítmico-gimnásticos Zaragoza: Prensas Universitarias, 2011
- Barta Peregor, Anna. 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva / Anna Barta Peregor, Conxita Durán Delgado . 3ª ed., 2ª reimp. Barcelona : Paidotribo, cop. 2009
- Estapé, Elisa. Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo : el placer de aprender / Elisa Estapé, Manuel López, Ignacio Grande . 1a. ed. Zaragoza : INDE, 1999
- Estapé Tous, Elisa. La acrobacia en gimnasia artística : su técnica y su didáctica / Elisa Estapé Tous . - 1a. ed. Barcelona : INDE, 2002
- Laban, Rudolf. El dominio del movimiento / Rudolf Laban ; edición revisada y ampliada por Lisa Ullmann ; traducida por Jorge Bonso . Madrid : Fundamentos, D.L. 1987
- Leguet, Jacques. Actions motrices en gymnastique sportive. Paris : Vigot, 1985
- Mendizábal, Susana. Fundamentos de la gimnasia rítmica : mitos y realidades / Susana Mendizábal Albizu . Madrid : Gymnos, D.L. 2001
- Mendizábal, Susana. Iniciación a la gimnasia rítmica / Susana Mendizábal, Isabel Mendizábal Vols I y II. Barcelona : Gymnos, 1988
- Smolevskiy, Vladimir. Tratado general de gimnasia artística deportiva / Vladimir Smolevskiy, Iuriy Gaverdovskiy.

Barcelona : Paidotribo, 1996

- Vernetta Santana, Mercedes. El acrosport en la escuela / autores, Mercedes Vernetta Santana, Jesús López Bedoya, Francisco Panadero Bautista . 2ª ed. Zaragoza : INDE, 2003
- Carrasco, Roland. Gymnastique aux agres : l'activité du débutant : programmes pedagogiques / Roland Carrasco . París : Vigot, 1989
- Crecente, M.. Cuaderno pedagógico de delicatessen Centro dramático de Aragón; Gobierno de Aragón, 2009
- González,R., Madrera E. y Salguero, A.(2004). Las escuelas gimnásticas y su relación con la actividad física y educación física actuales, Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digita, nº 73 .
- Howse, Justin . Técnica de la danza y prevención de lesiones. Barcelona : Paidotribo, 2002
- Mandell, Richard D.. Historia cultural del deporte / Richard D. Mandell . Barcelona : Bellaterra, D.L. 1986
- Matamoro, Blas. El ballet. Madrid: Acento, 1998
- Pock, Karl. Gimnasia básica : un manual ilustrado para la enseñanza en los centros docentes y clubs / Karl Pock . 1a ed. , 1ª reimp. Madrid : Gymnos, 1988
- Ridocci, Mercedes. Expresión corporal : arte del movimiento : las bases prácticas del lenguaje expresivo / Mercedes Ridocci . [1ª ed.] Madrid : Biblioteca Nueva, D. L. 2009
- Durán, C. y Ballesteros, E. (1997). Los esquemas de acción en GRD. una propuesta para la sistematización de la preparación física, Apunts Educación Física y Deportes, (47): 60-66.